

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Enero de 2021



Liberty Charter School, Victory Charter School
and Legacy Charter School

BOCADOS SELECTOS

El ABC de la cena

Empiecen un juego a la hora de las comidas pi-diéndole a su hija que nombre un alimento sano. Luego recorran la mesa por turnos, con cada persona diciendo un alimento que empiece por la última letra del alimento precedente. *Ejemplos:* durazno, ocra, arvejas, salmón. A su familia se le pueden ocurrir nuevas ideas para comer alimentos sanos.

"Sushi" de banana

He aquí una merienda o un postre sano con el que su hijo disfrutará haciéndolo y comiéndolo.



Dígale que caliente en el microondas una tortilla de trigo integral durante 15 segundos y que la recubra con mantequilla de nueces o semillas. A continuación puede pelar una banana y enrollarla en la tortilla. Ayúdelo a que la corte en rodajitas ¡como sushi!

Sigue las instrucciones

Ayude a su hija a que se ponga en forma y aprenda a seguir instrucciones con varios pasos. Diga dos movimientos que tiene que hacer: "Haz círculos con los brazos. Salta alto". A continuación, que ella le dé a usted dos instrucciones. En la siguiente ronda, digan tres acciones. ¿Cuántos movimientos pueden recordar?

Simplemente cómico

P: ¿Por qué nunca tienen hambre los ositos de peluche?

R: ¡Porque siempre están rellenos!



Metas sanas

Hagan juntos propósitos de Año Nuevo con los que su hija se entusiasmará por elegir cosas sanas en 2021 y mucho después. Tengan en cuenta estos objetivos.

Propósito: Comer a diario 5–9 porciones de frutas y verduras.

Si su hija come tres comidas y dos tentempiés que incluyan verduras, ya ha cumplido este propósito diario. Añada verduras al desayuno haciendo tostada con rodajas de tomate y queso bajo en grasa derretido. Ponga fruta en la cena recubriendo los tacos con salsa de mango. *Idea:* Que su hija ponga una canica en un frasco por cada fruta o verdura que coma. Al final del día puede contar las canicas: ¿alcanzó su objetivo?

Propósito: Aficiónate a algo activo.

Ayude a su hija a que encuentre una actividad que le guste. Incluso durante la pandemia hay muchas opciones seguras. Podría tomar clases virtuales de baile o de



yoga. Visiten en familia pistas deportivas en su barrio para que juegue al baloncesto, el tenis o pickleball.

Propósito: Dormir 9–11 cada noche.

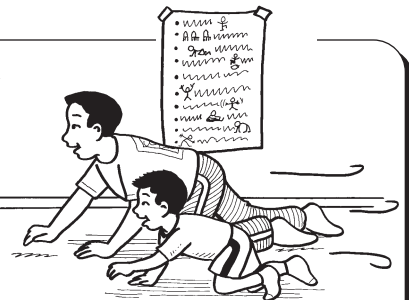
Los niños que duermen lo suficiente suelen sufrir menos de sobrepeso o de obesidad. Pónganse como meta que su hija apague las pantallas por lo menos 1 hora antes de acostarse, dado que la luz azul que emiten puede interferir con el sueño. Anímela a que, en su lugar haga actividades relajantes sin pantalla. Podría hacer una lista de ideas (leer, colorear, hacer ganchillo) en fichas de cartulina y elegir una cuando se ponga el pijama. ♥

Reto para una familia en forma

¿Diez actividades en 10 minutos? He aquí un reto gimnástico con el que todos ganan.

Que su hijo escriba o dibuje ideas en una cartulina. Háganlas juntos cada noche y añadirán 70 minutos de actividad física a la semana de su hijo y a la de usted. Estas sugerencias pueden poner a su familia en marcha:

- Salten 1 minuto sobre un pie.
- Hagan una fila con sillas de la cocina. Siéntense y levántense en cada una tres veces.
- Cruen la habitación a gatas. Vuelvan a saltos.
- Hagan 10 grandes círculos con los brazos. Cambien de dirección y hagan 10 círculos más.
- Pongan almohadas en el piso. Quítense los zapatos y salten de una a otra. ♥



¿Es nutritivo este alimento?

Algunos populares alimentos “para niños” parecen sanos aunque no lo son. He aquí algunos ejemplos, con alternativas nutritivas para su hijo. (Ventaja: ¡Le ahorrarán dinero!)

Cajas de refrigerios

¿Por qué no? Los ingredientes típicos incluyen carnes saladas como jamón o salami, galletitas saladas con poca fibra y queso con toda su grasa.

Cambio sano: Ayude a su hijo a que haga cajas con secciones usando moldes de papel para magdalenas. Podría incluir alimentos como restos de pollo asado en trocitos, rodajas



de pepino, huevos cocidos y uvas.

Refrigerios de fruta
¿Por qué no? Algunos sólo contienen cantidades mínimas de fruta. Incluso las marcas hechas con jugo de fruta al 100 por cien contienen típicamente mucha azúcar.

Cambio sano: Díglele a su hijo que coma una naranja o una manzana o busquen fruta deshidratada sin azúcar añadida.

Pajitas de verduras o papas chips
¿Por qué no? Suelen estar cargadas de sal, grasa y conservantes.

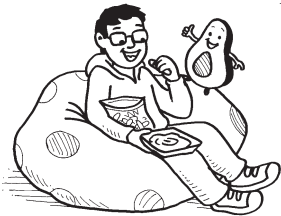
Cambio sano: Su hijo disfrutará de un refrigerio crujiente mojando verduras crudas como vainas verdes y arvejas chinas en hummus. ♡

DE PADRE A PADRE Comer suficiente grasa buena

Mi hijo Andy descubrió recientemente el guacamole y si pudiera lo comería a diario. Como sé que los aguacates tienen mucha grasa procuré frenar esta tendencia al guacamole, hasta que lo mencioné en su reciente revisión médica. El doctor dijo que los aguacates contienen grasa no saturada que es buena para el corazón.

Desde entonces venimos comiendo otras fuentes de grasas “buenas” de las que nos habló su doctor. Por ejemplo, cocino con aceite de oliva en lugar de mantequilla y alíno las ensaladas con una vinagreta de aceite de oliva y balsámico en lugar de con aliño rancho. También comemos pescado como atún y salmón dos veces por semana.

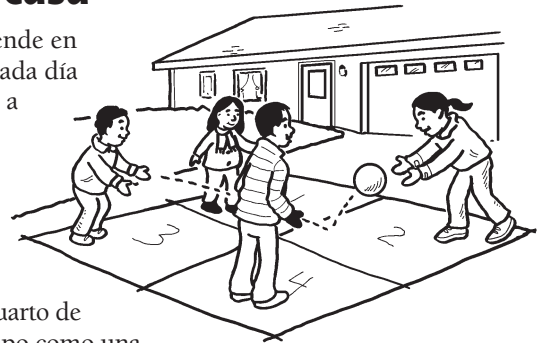
Andy está feliz porque come guacamole con más frecuencia. Y yo he descubierto que le encantan las rodajas de aguacate en sus sándwiches: por su cremosidad son un sustituto perfecto de la mayonesa. ♡



RINCÓN DE ACTIVIDAD Gimnasia en casa

Tanto si su hija aprende en persona o a distancia, puede disfrutar cada día de la gimnasia. Añada más movimiento a sus días con estas ideas:

- Díglele a su hija que imagine que es la maestra de gimnasia y que le enseñe a usted ejercicios o juegos que hace en clase de gimnasia.
- Sugérela a su hija que organice en el cuarto de estar un rincón para la gimnasia con equipo como una alfombrilla de yoga para los estiramientos y bolsitas de semillas para hacer malabarismos.
- Jueguen a juegos clásicos de educación física. Su hija podría dibujar con tiza una cancha para cuatro cuadras en la acera.
- Si su hija tiene deberes de gimnasia, ofrézcase a hacerlos con ella. ♡



EN LA COCINA ¡Noche de hamburguesas!

Magros y sabrosos, estos dos platos alegrarán la próxima noche de hamburguesas en su hogar.

Pollo y calabacita. Combine en un cuenco grande 1 libra de pollo magro molido con 1 huevo batido, 1 calabacita rallada, 1 diente de ajo picado, $\frac{1}{2}$ taza de pan rallado integral y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y de pimienta. Divida la mezcla en 4 medallones y saltéelos en una sartén engrasada a fuego medio-alto hasta cocinarlos por completo, unos 3 minutos por lado. Sirva en panecillos integrales con lechuga y tomate.



Quinoa y feta. Precaliente el horno a 400 °F. Bata 3 huevos en un cuenco grande. Añada 2 tazas de quinoa cocida, 1 cucharada de pasta de tomate, $\frac{1}{2}$ taza de panko integral, $\frac{1}{4}$ de taza de queso feta desmigajado, 2 cucharadas de perejil y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Forme 4 medallones y colóquelos en una bandeja del horno ligeramente engrasada y cocínelos 20 minutos, dando la vuelta a la mitad del tiempo. Meta los medallones en bolsillos de pan pinta integral con hojitas de espinacas y yogurt griego descremado. ♡

NUESTRA FINALIDAD

Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan la alimentación sana y la actividad física de sus hijos. Resources for Educators, una filial de CCH Incorporated 128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630 800-394-5052 • rfeustomer@wolterskluwer.com www.rfeonline.com

La revisión de Nutrition Nuggets™ corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.

ISSN 1935-4673